

高职学生体育核心素养培养的课程体系构建与 实施路径探究

吴奇

四川西南航空职业学院

摘要：文章以高职学生体育核心素养培养为重点，对课程体系构建及实施路径展开深入研究。通过剖析当前高职体育教育在培育学生体育核心素养方面所出现的问题，诸如课程目标不清、内容单一等等，来论述构建科学课程体系并探寻有效实施路径的必要性。然后，从课程目标、课程内容、教学方法等方面给出课程体系构建策略；从师资建设、资源整合、评价改革等方面探究实施路径，目的在于改善高职学生体育核心素养，推动其全面发展。

关键词：高职学生；体育核心素养；课程体系构建；实施路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.100

引言

职业教育发展速度加快，高职学生的综合素质培养越来越被看重。体育核心素养是学生综合素质的关键部分，它与学生的身体健康相关联，而且对学生的意志品质、团队合作能力等也有很大影响。不过，目前高职体育教育在塑造学生体育核心素养方面还存在不少欠缺。所以，创建科学合理的课程体系并且探寻有效的执行途径，这对改进高职学生体育核心素养水平很有意义，可以为高职学生的成长与发展形成稳固根基。

一、高职学生体育核心素养培养课程体系构建的现状与问题

（一）课程目标模糊

当下高职体育课程目标不明晰且无重点，未紧扣体育核心素养展开设置。不少高职院校的体育课程目标依旧局限于传统意义上的提升身体素质、教授运动技巧，无视了学生体育品德、健康行为等方面的塑造。这样含糊不清的课程目标致使教师在授课时缺少明晰的指向，很难全方位、有层次地培育学生的体育核心素养。比如，在教学期间，教师也许会着重讲解运动技巧，但却轻视了学生在体育活动里所展现出来的意志品质、团队协作能力等方面的引导与塑造，从而造成学生不能从体育学习当中得到全方位的成长。

（二）课程内容单一

高职体育课程内容存在单一化现象，其多由传统体育项目组成，比如篮球、足球、田径等。而这些项目并未全面顾及学生的兴趣爱好以及实际需求，如此单调的内容安排很难契合不同学生的独特需求，从而造成部分学生对体育课程丧失兴趣与热情。而且课程内容缺少同职业特性相联系，没有按照各个专业学生日后的职业需求来制定相应的体育项目及其训练内容。就拿那些需长时间伏案工作的专业学生来说，缺少有关颈椎、腰椎保健之类的体育内容；针对某些从事体力劳动的专业学生而言，则缺少关于力量、耐力等专项训练的进一步发展。

（三）课程结构不合理

高职体育课程结构不合理，理论课与实践课比例失调。理论课往往偏重于体育知识的传授，缺少与实际的联系，致使学生感到单调无聊，不能把所学知识应用到实际的体育活动之中。而实践课是学生掌握运动技能的主要途径，可是课程安排上缺少系统性与连续性，学生很难养成稳固的运动习惯和技能。而且课程结构缺少对学生体育核心素养培育的规划，各项体育核心素养培育内容没有很好地融合到课程里，致使学生的体育核心素养不能全方位地提升。

二、高职学生体育核心素养培养课程体系构建的策略

（一）明确课程目标

构建高职学生体育核心素养培养课程体系，首要任务就是确定课程目标。课程目标需紧扣体育核心素养的内涵，包含运动能力、健康行为以及体育品德这三个方面。在运动能力上，要让学生学会多种运动技能，提升运动表现和竞技水平；在健康行为上，要让学生养成良好的生活习惯和健康意识，掌握科学的健身方法和运动损伤预防知识。在体育品德上，要培养学生的团队合作精神、竞争意识、规则意识以及坚韧不拔的意志品质。通过明确课程目标，给课程体系的创建给予清晰的方向和指引，从而保证在教学过程中可以全面、系统地培育学生的体育核心素养。

（二）优化课程内容

优化课程内容是形成课程体系的重要环节。要充实体育课程内容，除了传统的体育项目之外，还要增添一些新出现的、深受学生喜爱的体育项目，比如攀岩、轮滑、瑜伽等，这样才有可能满足不同学生的兴趣爱好与需求。而且还要重视课程内容同职业特点的联系，按照各个专业学生将来的职业需求，安排有针对性的体育项目以及训练内容。拿护理专业的学生来说，可以增添一些有利于提升身体柔韧度和协调性的体育项目，像舞蹈、

太极之类；而对于机械制造专业的学生而言，则要加强力量和耐力方面的锻炼，类似于举重、长跑之类的项目。也要扩充体育健康知识和体育文化方面的内容，拓展学生的体育视野，增进学生的体育文化修养。

（三）完善课程结构

完善课程结构是保证课程体系顺利实施的基础。要适当调整理论课程和实践课程的比例，加大实践课程的比重，让学生在实践中掌握运动技能，提高运动能力。也要注重理论课程和实践课程的结合，把体育理论知识融入到实践教学，使学生更好地理解和应用所学知识。还要建立系统连贯的课程体系，依照学生的年级和专业特点，妥善安排课程内容和教学进度，形成循序渐进、层层递进的课程体系。在课程结构上，要把体育核心素养各项培养内容有机地融合起来，保证学生在学习过程中全方位提升体育核心素养。

（四）完善校外体育资源合作机制，保障资源整合效果

积极开发校外体育资源并同周边体育场馆、健身俱乐部等开展合作之后，还要完善合作机制来保证资源整合效果。学校应当同校外体育资源提供者签订细致的合作协议，把双方的权利和义务说清楚，涵盖场地使用时间、费用结算方法、安全保障责任等事项。形成起常态化的交流协调机制，定时召开联席会议，一起探讨合作进程中碰到的问题以及解决办法，针对校外体育资源的使用情况加以评判，按照学生的反映和实际教学需求，随时调整合作的内容和形式。通过完善合作机制，保证校外体育资源可以稳定、有效地服务于高职体育教学，给体育核心素养培育课程体系的开展赋予有力的资源保障。

三、高职学生体育核心素养培养课程体系的实施路径

（一）加强师资队伍建设

教师是课程体系实施的关键要素，其专业水平和教学能力直接关系到高职学生体育核心素养培养成效。加强高职体育师资队伍建设的迫在眉睫。一方面，要重视对已有的教师展开培训，定时安排教师参与专业培训以及学术交流，给教师赋予接触最新教育观念和教学手段的机会。在专业培训期间，邀请行业内的专家学者来上课，传授最新的体育知识和技术，像新出现的运动项目的规则、训练办法等等，从而让教师的知识面得到扩展。学术交流活动能够使教师同同行交流教学经验、研究成果，产生思维上的碰撞。借助这些活动，教师可随时更新自身的教育理念，不再用传统教学里那种以教师为中心的灌输式教学法，转而采用更重视学生主体地位的探究式、合作式教学法，这样就能切实改善体育教学水平。而且要促使教师踊跃参加科研活动，提升自己的科研能力。科研既能带动体育学科向前发展，又可为教学给予理论支撑与操作指引。教师可按照高职学生的特性以及

体育核心素养培育的需求，去做一些有关的课题研究，探寻适合高职学生的体育教学方式及方法，并把科研成果用到实际教学当中，以此来优化教学品质。

另一方面，还要积极引进那些有着丰富教学经验、掌握了专业技能的优秀教师来充实师资力量。这些优秀教师会给学校体育教育工作带来全新的教学思路和方法，让学校体育教育工作充满生机与活力。学校可以出台一些优惠政策来吸引这些优秀人才加入教师队伍中来。新引进的这些教师既可以直接担任学校的体育教学工作，又可以同现有的体育教师形成一种良好的互动与竞争关系，从而推动整个教师队伍水平的提高。

而且还要大力推动教师实施教学改革及更新。社会在不断发展，学生的需求也随之发生改变，以往那种传统的教学模式和方法早已无法适应体育核心素养培育的需求。所以，教师应当主动去探寻符合高职学生体育核心素养塑造的教学模式和方法，比如把信息技术同体育教学相融合，借助虚拟现实技术、在线教学平台等方式来充实教学形式，优化教学成果。

最后还要加大对教师的师德师风塑造力度。教师既是知识的传递者，也是学生品德及行为习惯的引领者。通过举办师德师风培训、推选优秀教师之类的活动来培育教师的敬业精神与责任感，使教师体会到自身所承担的使命与职责。唯有具有高尚师德的教师才能够全身心地投入体育教学当中去，凭借自己的一言一行去影响并感化学生，进而成为良师益友。

（二）整合教学资源

整合教学资源属于课程体系执行的关键条件，丰富的资源可给体育核心素养塑造课程体系的执行给予强大支撑。需充分借助学校现存的体育设施与器材，学校须定时针对体育设施和器材展开检查、维修并更新，以保证它们安全又好用。对于一些陈旧的设施和器材，则应当尽快予以替换，从而给学生营造优良的体育训练环境。也要恰当规划体育设施和器材的运用时间，提升其利用率，防止产生资源被搁置或者被浪费的现象。

加大体育教学的投入力度，改善体育教学条件。学校应当把体育教学纳入到学校发展的主要规划当中去，在资金方面、人员方面给予支持，比如，加大体育教学的经费投入，购置新的体育器材，新建体育场馆等。

积极开拓校外体育资源，与周边的体育场馆、健身俱乐部等建立合作关系，给学生赋予更多的体育锻炼场地和机会。通过合作，学校可带领学生去这些地方做体育活动，让学生接触更多专业且多样的体育项目。校外体育资源还能给学校给予专业的教练和指导，填补学校师资方面的短缺。比如，邀请健身俱乐部的专业教练给学生上健身指导课，让学生学到正确的健身方法和技巧。

充分运用现代信息技术，创建体育教学资源库。教学资源库包含教学视频、课件、教案等多种形式的教学

资源。教学视频可表现专业的运动技能和训练方法,让学生更为直观地学习;课件和教案能够给教师给予教学参考,助力教师更好地安排教学活动。通过创建教学资源库,教师可以轻易地得到教学资源,改进教学效率,学生也可依照自己的需求展开自主学习,扩充学习途径。通过整合这些教学资源,为体育核心素养培育课程体系的施行赋予全方位的支持,保证教学活动顺利推进。

(三) 改革教学评价方式

改革教学评价方式属于推动课程体系有效执行的关键途径。科学恰当的评价方式可全方位、客观地体现学生的体育核心素养水准,调动学生的学习积极与主动意识。创建起多元的教学评价体系,把学生的运动能力、健康行为以及体育品德等各方面的表现均加以考量。以往那种主要关注运动成绩的评价方法显得太过单一,无法全面体现学生的体育素养状况。新的评价体系应当把运动能力、健康行为以及体育品德全都归入到评价范畴当中,从而令评价变得更为全面、科学。

在评价主体方面,做到教师评价、学生自评以及学生互评相结合,充分发挥学生的主体作用。教师评价具有专业性与权威性,可以从专业的角度对学生的评价展开评价。学生自评可让学生对自己学习的过程和成果进行反思并加以总结,从而提升学生的自我认识水平;学生互评有益于学生之间展开交流并相互学习,培育学生的批判性思维和团队合作精神。通过多种评价主体的结合,可以从不同角度全面了解学生的学习状况,使得评价结果更为客观公正。

评价内容方面,重视过程性评价,留意学生在体育学习进程中的表现及其发展,而非仅仅着眼于最后的运动成绩。过程性评价可记载学生在课堂上的参与度、团队协作精神以及对运动技能的掌握状况等诸多层面的表现。比如,观察学生在课堂探讨时的发言情形,考量其思维的活跃程度及表述能力;通过小组协作项目,评定学生的团队协作精神与交流能力。把学生在运动技能学习进程中的提升幅度记录下来,促使学生持续奋进。借助这样的过程性评价,可以迅速找出学生在学习进程中出现的问题,然后给出有针对性的指引与回馈,助力学生不断改进。

通过改革教学评价的方式,可以更全面、客观地评价学生体育核心素养水平。多元化的评价方式可以让学生发现自己在各个方面所存在的优点和不足,从而有针对性地加以改进。而且评价结果的反馈也能让学生感受到自己的付出得到了肯定,进而调动起学生的学习积极性和主动性,促使学生更加积极主动地投入体育学习当中去,不断提升自身的体育核心素养水平。

(四) 营造良好的体育文化氛围

营造良好的体育文化氛围属于课程体系执行的关键

环境。浓重的体育文化氛围可悄然无声地作用于学生,促使学生喜爱并追寻体育。需通过举办诸多体育活动,诸如体育文化节、运动会、体育社团活动等来唤起学生的体育兴趣和热忱,提升学生的体育参与度。体育文化节可设立众多体育项目及展示活动,使学生具备展现自身体育才华的契机,还能观赏他人的优秀表现,从而增进对体育的兴致。运动会是学生展露竞技水准的场所,学生参加运动会时,可以体会到竞赛的快乐以及团队协作的意义。体育社团活动给学生赋予了更为自由且多元的体育交流空间,学生按照自身喜好选取加入不一样的社团,并同趣味相投的伙伴一同展开体育活动。

在体育活动当中,重视培育学生们的团队协作精神和竞争意识。团队协作是体育活动里不可缺少的一种品质,通过像篮球比赛、足球比赛之类的团体项目,使学生懂得怎样同其他人开展合作,施展自身的长处,一道道朝着达成团队目的而拼搏。竞争意识可唤起学生的潜力,促使学生在竞赛之中持续改进自身的水平。在活动时,应当引领学生恰当地看待竞争,既要敢于参与竞争,又要敬重对手,遵循竞赛法则,令学生在活动过程当中感受到体育所带来的快乐和意义,进而越发喜爱体育。

结语

高职学生体育核心素养培育课程体系的创建和执行属于系统性工作,需学校、老师以及学生一同付出努力。通过明晰课程目标、改良课程内容、完备课程结构等途径形成起科学而又合理的课程体系,再通过提升师资力量、整合教学资源、革新教学评判方法、塑造优良的体育文化环境等施行办法,就能切实改善高职学生的体育核心素养水平。日后仍需持续探寻并完善课程体系及其执行办法,从而符合职业教育发展的新需求和学生成长的新诉求,给造就德、智、体、美、劳全面发展的高素质技术技能型人才作出更大的贡献。

参考文献

- [1] 李国印. 基于学生职业需求的高职体育课程体系构建[J]. 职教论坛, 2021, 37(11): 81-86.
- [2] 赵松. 以学科核心素养为导向的高中体育课程改革[N]. 科学导报, 2024-02-20(B03).
- [3] 桑雷, 马蕾. 高职学生职业核心素养培养体系优化的四维路径[J]. 黑龙江高教研究. 2020(11).
- [4] 韩雪平. 职业能力目标导向下“双融合、多元化”高职学生职业素养培养[J]. 教育与职业. 2020(09).
- [5] 廖冰心. 基于新课程标准(2020)的高中篮球课教学设计与实践研究[D]. 青海师范大学, 2021.

作者简介: 吴奇, 1989年8月3日, 男, 民族: 汉, 籍贯: 四川成都, 学历: 本科, 职称: 讲师, 研究方向: 体育教育。